

# 最新中班健康爱护眼睛教案反思与评价 中班健康肚皮上的眼睛教案(模板10篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇一

- 1、了解身体的一些洞洞(器官)名称和功能，知道它们需要保护。
- 2、大胆尝试用身体创造洞洞，体验洞洞的有趣。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

图片、课件

### 一、联系经验看图讲述

- 2、牙齿很坚固，怎么会有洞洞?这个洞洞会给我们带来什么麻烦?
- 3、心上有洞洞，会有什么感觉?什么事会让你感到心痛、难过?、小结：这些洞洞给我们带来了麻烦、疼痛、难过，我们都不喜欢它们。

### 二、关注自我观察寻找

- 1、我们身体上还长着许多有用的洞洞，它们在哪里呢?我们

互相找一找。

2、这些洞洞都有什么用?(关注鼻孔、耳洞、嘴巴、肚脐眼)  
小结：这些洞洞都有自己的本领，给我们带来了健康，我们要好好爱护它们。

### 三、游戏体验

#### 拓展经验

- 1、我们的身体还能变出各种洞洞，谁来试一试。
- 2、有什么好办法能变出更大的洞洞吗?(观看视频)
- 3、原来我们合在一起就会把洞洞变得更有趣、更好玩，找好朋友一起玩一玩。(幼儿自由游戏)小结：身体的本领真大，能变出这么多有趣的洞洞，给我们带来了快乐。

在教育孩子如何爱护保护眼睛的时候，虽然有让孩子们自由讨论，但是孩子们的回答都比较局限，只能说：“不用手揉眼睛”等等，而老师也没有进一步的去引导。教师为孩子们提供了眼睛的图片让幼儿观察，虽然能够从整体到局部、从成人到孩子来进行展示，可是在选择图片上来看，所选择的个别图片眼睛部分比较的不明显。因此在选择教具的时候需要更加的谨慎。总的来说，今天的这个活动效果还是很不错的，整个活动气氛比较好，虽然在活动过程中仍有些许的不足，但是有反思有改正才会有进步，相信我们班的健康活动一定能开展的更好的。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇二

- 1、了解有关眼睛的构造和卫生方面的知识，防止眼疾。
- 2、懂得爱护自己眼睛的重要性。

3、萌发从小珍爱生命的意识。

1、收集有关眼睛方面的. 资料。

2、对班级幼儿视力进行事先了解。

3、在一副幼儿太阳镜上涂上油脂，使眼睛看东西模糊。

4、挂图《眼睛生病了》。

1、交流自己收集的有关眼睛的资料。

2、出示挂图《眼睛生病了》，提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？他的眼睛怎么了？眼睛会生什么病呢？（近视眼、红眼病、沙眼、结膜炎、麦粒肿等。）

3、讨论：眼睛为什么会生病？（如：脏手帕擦眼睛、脏手揉眼睛、眼睛看书或看电视太疲劳、坐姿不端正等。）

4、请幼儿带上涂有油脂的太阳镜，体验视力不好的痛苦。

5、讨论：怎样保护视力？

1、在日常生活和学习中随时提醒幼儿注意保护自己的视力。

2、进一步开展有关眼睛的讨论。

### **中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇三**

1、引导幼儿认识眼睛的构造、用途。知道6月6日是世界“爱眼日”。

2、教育幼儿爱护眼睛，学习保护眼睛的方法。

3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）。

## 一、谜语导入——《眼睛》

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉。

## 二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿观察。

2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

## 三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、欣赏情景表演或看图片

（1）小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2) 小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

小结：看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

2

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇四

1、知道眼睛的用处和保护眼睛的几种方法。

2、了解有关眼睛的常识。

图片1. 一个幼儿姿势正确看书。

图片2. 幼儿用干净手帕擦眼睛。

图片3. 挂大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛。

1、让幼儿了解眼镜的功用：

教室讲述：今天我们先做个游戏，请幼儿把眼睛闭上，没叫你们睁开眼睛谁也不准睁开，好吗？幼儿闭上眼睛，现在你们能看见老师手上的东西吗？请小朋友睁开眼睛，现在都能

看见老师手上拿的东西了。

提问：请幼儿说说眼睛的作用。

## 2、出示图片

### (1) 一个幼儿姿势正确看书

画面上的小朋友正在干什么？他怎样坐的？为什么要这样坐？书本为什么不能离眼睛太近？我们看书或写字时还应注意些什么？（光线太强、太弱都不能看书或写字）

## 3、出示图片

### (2) 幼儿用干净手帕擦眼睛

小朋友在干什么？他用什么样的手帕擦眼睛？用脏手帕擦眼睛有什么好处？

## 4、出示图片

### (3) 刮大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛

提问：画面上天气怎样？那位小朋友在干什么？（会生沙眼，会得红眼病）

## 5、总结：

教师讲述：今天我们学会了保护眼睛的几种方法，以后我们小朋友要爱护眼睛。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇五

1、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

2、了解损伤眼睛的正确做法。

1、特征较明显的几种物体（如球，积木等）

2、视力表，眼镜。

3、《幼儿习的手册》（想一想，说一说）上学期1第2-3页

一、摸一摸 猜一猜玩《瞎子说颜色》游戏，让幼儿体会眼睛的作用。

教师提问：

1、凭感觉猜一猜物体是什么形状？

2、物体是什么颜色？

3、教师小结：

我们用手能感觉出形状，但是不能感觉出颜色，只有眼睛才能看见周围的东西和美丽的色彩。

二、请出一名戴眼镜的幼儿说一说自己眼睛损伤后，给生活带来了那些不方便？

三、观察《幼儿习得手册》“小亮为什么戴上了眼镜？”

1、让幼儿了解视力表

2、请幼儿看图说出小亮戴上眼镜的原因：如：小亮躺着看书，离电视太近，在阳光下看书等。

3、请幼儿自由发言，还有那些不良习惯能损坏眼睛。

四、幼儿讨论：如何爱护眼睛。

教师总结：不躺着看书，不离电视太近，读书写字要做正，不用脏手揉眼睛，不再光线弱的地方看书等。经常做眼睛保护操。

五、教幼儿一套简单的眼睛保护操。（教师自编）一 二 三，捋眉毛，四 五 六，揉一揉，七 八 九，换个地方再柔柔。

六、放一段轻松音乐幼儿结束活动课。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇六

知道做眼保健操能预防近视，保护视力

让学生明白一定要找准穴位，按节奏认真地做好眼保健操。

1、知道做眼保健操能预防近视，保护视力；

2、认真地做好眼保健操找准穴位，按节奏。

1、有关眼操挂图。

2、录音机，眼操磁带。

1、谈话引入：

同学们，每天上午、下午的第二节课之后，先要干什么？  
（板书课题）

2、讨论明理。

（1）我们为什么要做眼保健操。

（2）讨论后，板书：消除眼睛疲劳，预防近视。



教师小结：左眼保健操能促进眼睛的生理功能，预防近视，对轻度近视有矫治作用，改善眼部的神经营养。所以我们要认真地做好眼保健操。

### 3、学习怎样做眼操。

(1) 教师出示眼操挂图，对照挂图，逐节指导。

(2) 学生练习做眼操。（同桌互相练习，找穴位；教师巡视、纠正）

4、总结：小朋友，这节课我们知道了为什么要做眼保健操，还知道了怎么做，你们高兴不高兴？在做操的时候要注意小手找到穴位，按节拍认真地做。希望大家能坚持每天认真地做，做操的时候要集中注意力，做完以后会感到酸胀。

### 5、延伸：除了做眼保健操，我们怎样做也能保护好眼睛呢？

(1) 饮食：应该在每天的饮食中，注意摄取含维生素c丰富的食物，比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。丰富的钙粉对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

(2) 坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。

(3) 看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

(4) 光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

# 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇七

## 《爱护眼睛、拒绝眼镜》

2015年11月

### 一、教学目的

指导学生认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。知道学生认识近视眼形成的原因。培养学生良好用眼卫生习惯。

### 二、教学重点

指导学生认识你近视眼形成的原因。

### 三、教学难点

教育学生在行动上落实，可以坚持做到预防近视的几点要求。

### 四、课前准备

有关保护眼睛的图片、幻灯片、眼保健操的广播。

### 五、教学过程

#### （一）导入新课

1. 提问：眼睛可以用来做什么？
2. 提问：我们保持正确的学习姿势是为了什么？
3. 我们失去了眼睛，是不是见不着爸爸妈妈老师和小伙伴们了？

#### （二）学习新课

1. 指导学生认识眼睛的重要作用 (1) 看图：出示图

(2) 分组讨论：这图说的是什么？ (3) 老师引导全班学生讨论。

(3) 谈论。先是学生讨论，然后老师带领学生讨论。(4) 老师叙述：做眼保健操是为了预防近视。

### (三) 课堂小结

1. 同学们，我们要从小爱护眼睛，坚持每天都做眼保健操，预防近视，拒绝眼镜。

2. 建议学生，读书、写字的姿势要正确，书本和眼睛的距离不能太近，看书不在光线暗的情况下，长时间下会成近视眼，就要戴不舒服的眼镜了。

## 六、作业

坚持每天做至少一遍眼保健操。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇八

保护眼睛

了解眼睛的作用和如何保护眼睛

自编故事图片4张，乒乓球1个，纸一张

2、提问：小猫为什么会眼睛疼？

它后来怎么去做的？如果你是小猫，你会怎么样呢？

如果我们没有好的眼睛将会怎么样？

提示幼儿（无法看清东西，没有办法看好书。）

农民没有好眼睛怎么样？

解放军叔叔没有好眼睛怎么样？

工人叔叔没有好眼睛怎么样？

医生没有好眼睛怎么样？

总结眼睛的重要性，引出学习眼睛保健操的学习

3、学习眼睛保健操、4节：

1、揉天阴穴，

2、挤按睛明穴

3、揉四白穴

4、拢刮眼眶

小猫的眼睛

咪咪，是一个聪明的小猫，他已经从妈妈那里学会了捉老鼠的本事，这一天，妈妈要出门去，让小猫咪咪看门，并对他说：你一定要好好看家，别忘了晚上去捉那些坏老鼠，小猫咪咪说：妈妈，你放心去吧！”

妈妈回来了、批评了他没有正确的看书和看电视，而且还用脏手揉眼睛，带他去看医生，医生给他用了眼药，还教他做眼睛保健操，不久，咪咪就又可以看清东西了，老鼠大王也被它给捉住了。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇九

知道做眼保健操能预防近视，保护视力

让学生明白一定要找准穴位，按节奏认真地做好眼保健操。

1、知道做眼保健操能预防近视，保护视力；

2、认真地做好眼保健操找准穴位，按节奏。

1、有关眼操挂图。

2、录音机，眼操磁带。

1、谈话引入：

同学们，每天上午、下午的第二节课之后，先要干什么？  
（板书课题）

2、讨论明理。

（1）我们为什么要做眼保健操。

（2）讨论后，板书：消除眼睛疲劳，预防近视。

□3□

教师小结：左眼保健操能促进眼睛的生理功能，预防近视，对轻度近视有矫治作用，改善眼部的神经营养。所以我们要认真地做好眼保健操。

3、学习怎样做眼操。

（1）教师出示眼操挂图，对照挂图，逐节指导。

(2) 学生练习做眼操。(同桌互相练习,找穴位;教师巡视、纠正)

4、总结:小朋友,这节课我们知道了为什么要做眼保健操,还知道了怎么做,你们高兴不高兴?在做操的时候要注意小手找到穴位,按节拍认真地做。希望大家能坚持每天认真地做,做操的时候要集中注意力,做完以后会感到酸胀。

5、延伸:除了做眼保健操,我们怎样做也能保护好眼睛呢?

(1) 饮食:应该在每天的饮食中,注意摄取含维生素c丰富的食物,比如,各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。丰富的钙粉对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

(2) 坐姿要端正:不可弯腰驼背,越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度,进而造成近视。

(3) 看电视距离勿太近:看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离,每30分钟必须休息片刻。

(4) 光线须充足:光线要充足舒适,光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

## 中班健康爱护眼睛教案反思与评价篇十

感受保护眼睛的重要性,注意用眼卫生。

了解眼睛的功能,知道常见眼病发生的原因。

学习预防眼病的办法。

《眼睛变红了》故事视频；“保护眼睛”组图。

镜子（每组一个）。

发放材料“镜子”，鼓励幼儿观察自己的眼睛，讨论眼睛的构成及作用。

1、出示材料“镜子”，鼓励幼儿观察眼睛的构成。

——看一看你的眼睛，圆圆的部分是什么？（眼珠）

——白色的部分是什么？（眼白）

——闭上眼睛再睁开，想想是什么帮助我们完成这个动作的？（眼皮）

——眼皮上方，帮助我们挡住风沙的是什么？（睫毛）

2、引导幼儿自由讨论眼睛的作用。

——我们的眼睛是用来做什么的？

——如果没有眼睛，我们的生活会变成什么样？

小结：我们的眼睛是由眼珠、眼白、眼皮、睫毛组成的。眼睛是我们的视觉器官，没有眼睛我们就不能读书认字、看图赏风景，没有眼睛我们什么也看不见。

播放故事视频《眼睛变红了》，引导幼儿了解眼病发生的原因。

——小朋友飞飞有一双漂亮的眼睛，可是最近他的眼睛生病了，这是怎么回事呢？一起来看看吧。

——飞飞的眼睛得了什么病？

——你觉得飞飞为什么会得红眼病？（用脏手揉眼睛）

——为什么其他小朋友也得了红眼病？

小结：用脏手或脏手绢擦眼睛会把细菌带到眼睛里，引起红眼病、沙眼等眼部疾病。红眼病会传染，要及时治疗。

出示组图“保护眼睛”，鼓励幼儿判断图中小朋友的做法是否正确，并学习保护眼睛的方法。

——小朋友在做什么？

——他/她的做法是对的吗？为什么？

小结：眼睛对我们来说非常重要，我们要注意用眼卫生，学会用正确的方法保护它。

活动延伸

日常活动

日常活动中，要提醒幼儿的用眼卫生。

家园共育

家长陪同幼儿观看“宝宝巴士儿歌”——《谁爱揉眼睛》，进一步了解揉眼睛的危害，培养幼儿爱护眼睛的好习惯。

附【故事】

眼睛变红了

飞飞有一双漂亮的大眼睛。可是，最近飞飞养成了一个坏习惯，他总爱用手揉眼睛。



户外活动时，飞飞正在拍皮球，忽然用他脏乎乎的小手去揉眼睛。老师看见了，提醒他不能用手揉眼睛。飞飞听了点了点头，可他已经把眼睛揉红了，脸上也弄得脏乎乎的。飞飞只好扔下喜欢的皮球去洗脸。

飞飞急着去玩皮球，洗完脸随手扯下一条毛巾就擦，其实这条毛巾不是他的，是乐乐的。